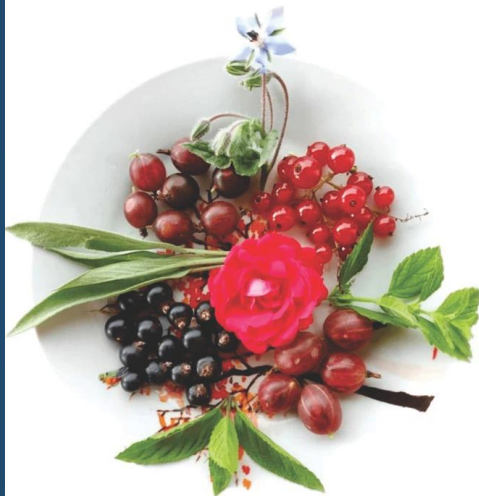


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 1
PREZENTAREA 6

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Două instrumente practice principale care determină echilibrul în ceea ce privește sănătatea

Cele două elemente principale sunt reprezentate de **comunicarea adecvată cu trupul** prin propriocepție și interocepție, și de **disciplină**, de respectare a necesităților reale ale organismului.

În măsura în care cele două instrumente sunt dezvoltate activ, acestea ne conduc gradat și la o condiție existențială superioară din punctul de vedere al conștiinței noastre și chiar din punct de vedere spiritual.

Un contact în care noi sesizăm realitățile imediate ale trupului nostru este de natură să ne pună totodată într-o poziție justă, adecvată, cu forțele vieții, cu substanța din care suntem alcătuiți, mai densă sau mai subtilă, iar această legătură ne modelează conținutul conștiinței, ne ajută să progresăm, să evoluăm.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Două instrumente practice principale care determină echilibrul în ceea ce privește sănătatea

Restabilirea **capacității naturale umane de percepție directă** a stării și a necesităților reale **ale organismului** se poate face prin evaluarea sistematică a parametrilor trupești.

Evaluarea comparativă a felului în care se modifică parametrii corporali de la o zi la alta, de la o lună la alta, de la o perioadă temporală la alta ne indică **trendul** („direcția”) evoluției acestor parametri.

Este important să interpretăm corelat și inteligent rezultatele măsurătorilor.

Efectuarea măsurătorilor și punerea în practică consecventă a unor măsuri de corecție adecvată reprezintă disciplina necesară unei sănătăți holistice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Factorul aport alimentar

Evaluarea comparativă a felului în care se modifică parametrii corporali în timp indică **trendul**, evoluția parametrilor.

Cel mai important factor care contribuie la influențarea trendului, care poate fi favorabil sau nefavorabil pentru noi, este aportul alimentar.

Aportul alimentar este considerat a fi **un factor primar** în Ayurveda, dar și în teoriile nutriționiste moderne, de care depinde o alimentație adecvată, o nutriție sănătoasă.

În această privință avem nevoie de o cunoaștere detaliată a mai multor parametri ce caracterizează, la rândul lor, aportul alimentar, printre care este și **cantitatea de alimente** consumate la fiecare masă.





CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI

Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

„Având în vedere scopul principal de a prelua în vederea depozitării temporare și a prelucrării hrana care este ingerată, capacitatea stomacală poate fi împărțită în trei părți constitutive care au fiecare un anumit rol funcțional.

O astfel de împărțire triplă pornește în primul rând de la premisa evaluării capacității stomacale complete și destinează fiecărei părți câte un anumit rol, astfel:

1. o parte a capacității stomacale va fi necesar să fie umplută și destinată pentru hrana cu caracter **solid**
2. a doua parte a capacității stomacale este destinată pentru **lichide**
3. a treia parte a capacității stomacale ar fi necesar să fie destinată ca **spațiu de acțiune** și de manifestare diferențiatoare pentru cele **trei principii vitale** (dosha), vata, pitta și kapha.”



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

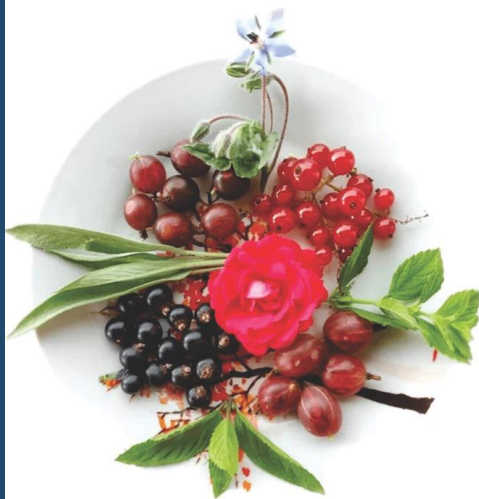


CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):



© Editura Ayus, Curs de Ayurveda, secțiunea Vimana-sthana, capitolul Trividhakupshiya-vimana – curs 01 - ISBN-978-606-93234-9-6





CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI

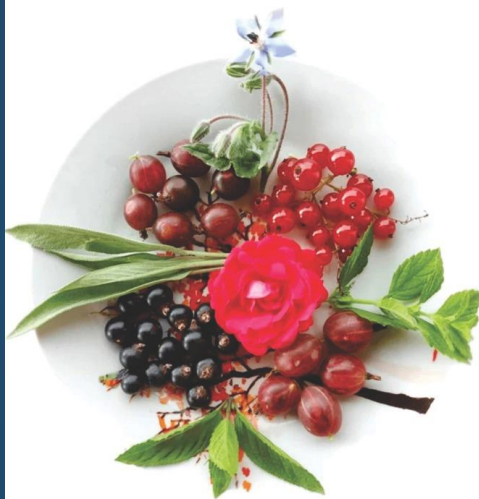
Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

„Atunci când o ființă umană înțeleaptă mănâncă ținând cont de acest principiu operativ important ea va putea astfel să nu ajungă în situația de a deveni victima efectelor dăunătoare sau chiar nocive care de regulă rezultă aproape întotdeauna atunci când hrana este administrată într-o cantitate neadecvată.”

Comentariul înțeleptului Chakrapani

Împărțirea capacității stomacale în trei părți cu destinații distincte reprezintă un aspect funcțional și nu este nicidecum o diviziune anatomică, de alcătuire ori de structură. Proportionalitatea la care se face referire în această sutra face ca **două părți dintre cele trei părți** indicate ale capacității stomacale să fie destinate efectiv **hranei**, atât în aspectul său **solid**, cât și în aspectul său **lichid**.





CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI

Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

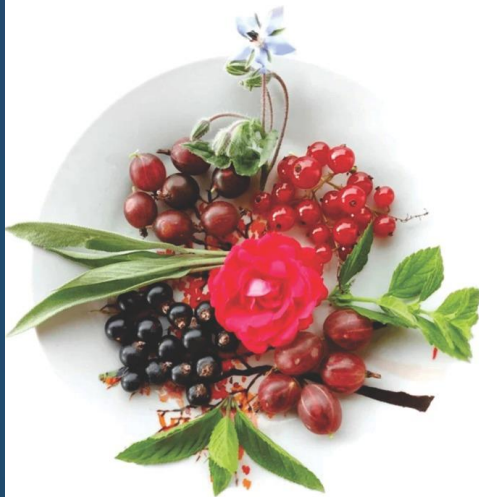
Aspectul lichid include băuturile, supele sau părțile constitutive fluide ale substanțelor ingerate care au un caracter modelabil ori curgător și care nu necesită, în condiții normale, contribuția masticăției.

*În ceea ce privește **a treia parte a stomacului** aceasta este destinată pentru a lăsa **spațiu funcțional** acțiunii separatoare a celor trei dosha-uri, vata, pitta și kapha.*

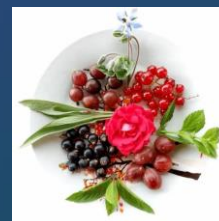
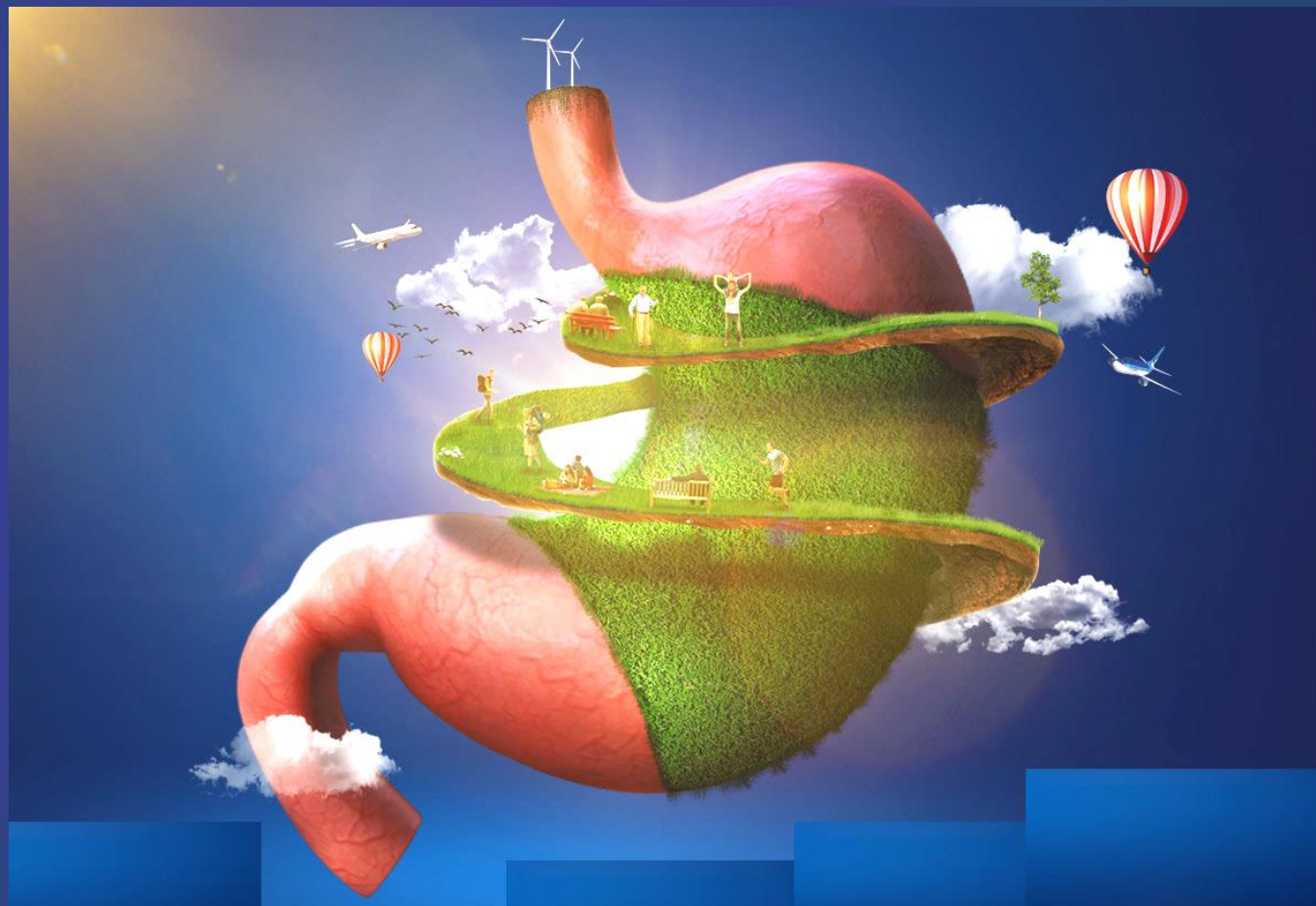
În cazul în care această a treia parte a capacității stomacale nu este lăsată liberă pentru cele trei dosha-uri ca spațiu de acțiuni separatoare și diferențiatore calitativ, atunci o anumită porțiune din hrană, privind din punctul de vedere al cantității însumate a acesteia, va fi în situația de a suferi un proces de viciere, ce se va răspândi după aceea în întreaga substanță ingerată, proporțional cu excedentul cantitativ raportat la depășirea celor două treimi menționate, care tocmai a fost înfăptuit.

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI





CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

Prin urmare, depășirea acestei ponderi, relative la specificul personal, predispune ființa umană la confruntarea cu un proces de viciere, de alterare calitativă, determinat de cele trei dosha-uri care își găsesc atunci substanță suport exact în excedentul alimentar ce a depășit cota de proporționalitate indicată.

*În plus, cu toate acestea, împărțirea în trei părți funcționale a capacității stomacale **nu înseamnă întotdeauna că aceste trei părți este necesar să fie neapărat egale.***



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

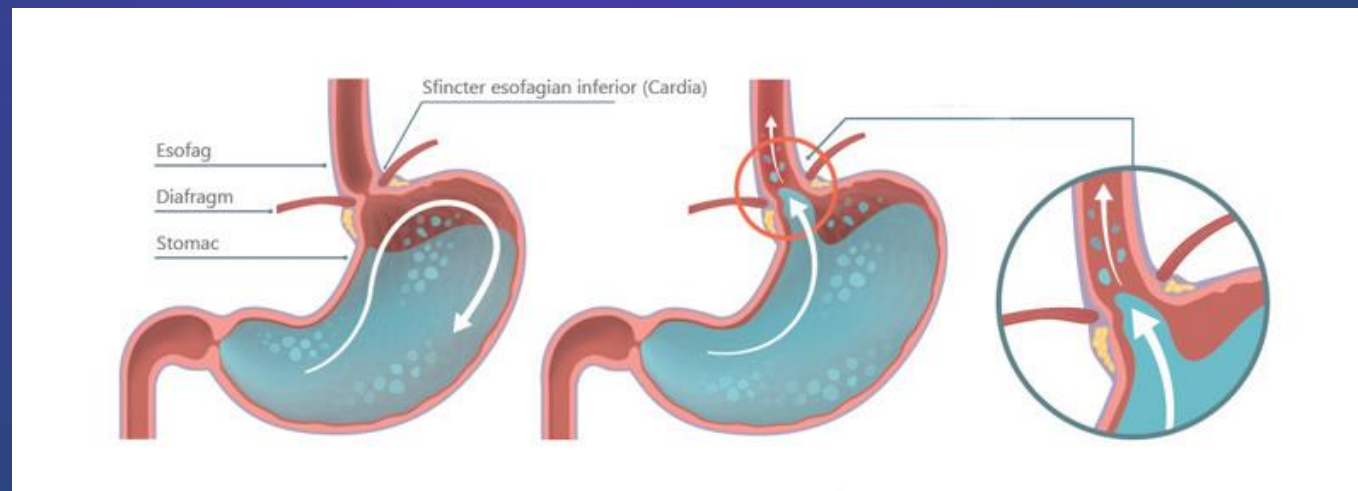
Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

În realitate, asocierea unui factor de proporționalitate pentru fiecare dintre cele trei fracțiuni ori părți ale capacității stomacale va fi necesar să se bazeze întotdeauna pe **necesitățile de moment** implicate în **procesul general adaptativ** al organismului și care derivă din starea specifică a fiecărui factor vital (vata, pitta, kapha) considerat în mod distinct, cât și de asemenea în funcție de un factor de ponderare care rezultă din cele trei cerințe calitative de bază ale celor trei fracțiuni, și anume solid, lichid și cel rezultat din starea sistemului celor trei dosha-uri.



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI

1. o parte a capacității stomacale este destinată pentru hrana cu caracter **solid**
2. a parte a capacității stomacale este destinată pentru **lichide**
3. a parte a capacității stomacale este destinată ca **spațiu de acțiune** și de manifestare diferențiată pentru cele **trei principii vitale** (dosha), vata, pitta și kapha





CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

În condiții normale apare ca fiind evident faptul că partea **solidă** a hranei poate ocupa acea porțiune a stomacului cu **o pondere relativ mai mare** în raport cu celelalte două. Partea **lichidă** poate să aibă nevoie de **o pondere relativ mai mică**, de regulă.

Manifestările dosha-urilor vata, pitta și kapha, despre care știm că au spații predestinate de reședință în diferite locuri din trup, pot să aibă nevoie de un **spațiu relativ și mai mic de manifestare**, dar în orice caz acesta nu poate fi foarte mic sau și mai puțin acesta **nu poate fi nul**.



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

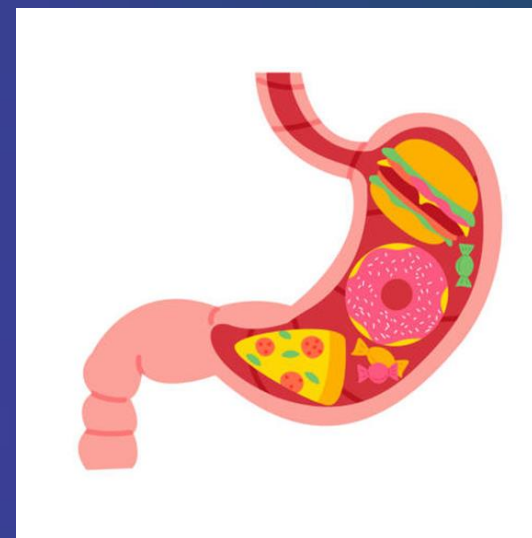
În cazul în care ființa umană își creează obiceiul bun și sănătos de a consuma alimente ținând cont de aceste trei părți destinate celor trei aspecte, respectiv, solid, lichid și așa-numitul „spațiu de manevră” al dosha-urilor, adaptând de fiecare dată într-un mod dinamic, flexibil și modelabil, cantitatea de hrană ingerată, precum și distribuția acesteia în raport cu factorii determinanți care conduc la reglajele ponderale (de pondere, nu de greutate), ce au fost amintite, o astfel de ființă umană nu va avea cum să cadă victimă niciunei boli care la origine ar putea fi cauzată de ingerarea hranei într-o cantitate improprie ori, altfel spus, neadecvată.



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

Însă, bineînțeles, nu este exclusă situația în care o ființă umană care respectă această regulă să se situeze complet în afara unor boli care să fie determinate de alți factori decât factorii care derivă dintr-o alimentație neadecvată, cum ar fi de exemplu cele determinate de factori externi sau de factorii de natură constituțională (prakriti).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



CELE TREI PĂRȚI FUNCȚIONALE CE SUNT ANALIZATE ATUNCI CÂND NE REFERIM LA CAPACITATEA DIGESTIVĂ A FIINȚEI Sutra 3 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2):

Comentariul înțeleptului Chakrapani – continuare

În comparație cu hrana solidă „cerința spațială” în ceea ce privește porțiunea destinată manifestării *dosha*-urilor din capacitatea stomacală poate să fie uneori chiar foarte mică.

În general, dosha-urilor le este destinată porțiunea superioară a spațiului stomacal, spațiu în care acestea „se pot mișca liber”.

Atunci când, însă, ființa umană mănâncă „până la refuz” aceasta creează astfel premisele declanșării unui proces de alterare și de viciere a calităților hranei ingerate tocmai datorită forțării exercitate asupra *dosha*-urilor de a se manifesta într-un spațiu insuficient.



Apa – element esențial în viața omului

Apa (*ambhu*) este cel mai important constituent al tuturor organismelor vii.





Apa – element esențial în viața omului

Nevoia de apă variază în funcție de climă, efortul fizic, vârstă, starea de sănătate.

Dacă necesarul de apă nu este respectat, atunci se produc modificări ale echilibrului hidric.

Asigurarea organismului cu apă se realizează prin:

- apa conținută în compoziția alimentelor solide (fructe, legume) și lichide (lapte, supe):
aproximativ 1 litru pe zi
- apa de origine internă provenită din reacții metabolice:
aproximativ 0,3 litri pe zi
- apa din băuturi (lichidele consumate ca apă potabilă sau sub forma diverselor băuturi: ceai, macerate la rece din plante medicinale, sucuri)
aproximativ 1,2 litri pe zi



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Cantități sporite de apă se găsesc în legume și fructe, precum:

castraveți – 97%
ridichi și țelină – 95%
tomate – 94%
ardei gras – 93%
conopidă – 92%
pepene roșu – 91%
spanac – 91%
căpșuni – 91%

Un conținut semnificativ de apă conține și
laptele – 87-90%

Cerealele și derivatele de cereale, leguminoasele, fructele seci conțin mai puțină apă – **12-25%**.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Deoarece apa este o substanță fundamentală, apa intră în structura țesuturilor trupului uman, unde se regăsește în spațiile libere dintre moleculele mari de proteine sau este reținută pe suprafața altor molecule.

Apa este un solvent universal, tocmai de aceea reprezintă un mediu intern optim în care se vor regăsi toate substanțele solubile din organismul uman.

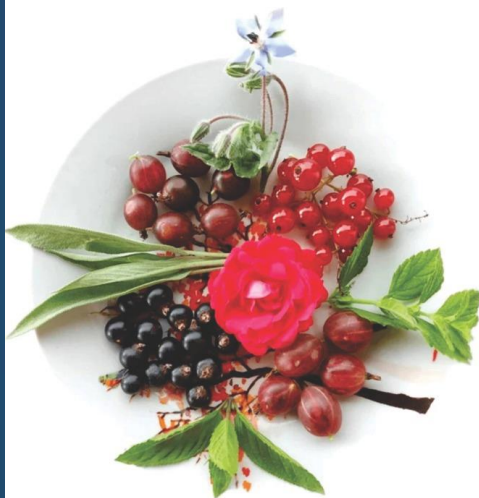
Datorită acestei proprietăți de solvent, apa transportă în tot organismul substanțele nutritive, dar și produsele de excreție ce rezultă din procesele metabolice ale organismului pentru a fi eliminate în mod natural.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Apa este un compus indispensabil vieții, care asigură derularea normală a proceselor metabolice din organism.

Pe lângă aceasta, apa este un electrolit slab, care se disociază în ion de hidrogen (H^+) și hidroxil (OH^-). Acești ioni au proprietăți catalitice, ei accelerând un număr considerabil de reacții care în mod normal ar dura zile întregi, iar în prezența ionilor, reacțiile au loc în câteva secunde.

Apa se găsește în organismul uman într-un echilibru între aport și eliminare, cunoscut ca și echilibrul hidric al organismului.

Omul pierde zilnic prin urină, mase fecale, respirație, transpirație până la 2,5% din apă.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Apa ajută la funcționarea optimă a circulației,
preîntâmpină îngroșarea sângelui și preîntâmpină
disfuncția sistemului circulator.



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Dacă organismul pierde 10% din apă poate surveni insuficiența circulatorie.

Pierderea de peste 15% din conținutul de apă al organismului poate deveni incompatibilă cu viața.



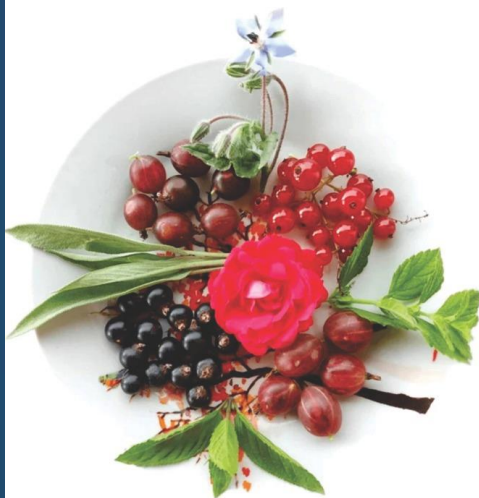
Apa este necesar să aibă o compoziție echilibrată și satisfăcătoare de săruri minerale și oligoelementele indispensabile metabolismului și menținerii homeostaziei mediilor biologice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Lipsa apei din organism poate să conducă la deshidratare și la multe probleme grave de sănătate.

Reducerea cu 2% a conținutului de apă al organismului declanșează apariția semnelor de deshidratare: *amețeală, senzație de sete, reducerea capacității de concentrare, tahicardie cu palpitații, tulburări de vedere, uscăciunea gurii, urină închisă la culoare.*

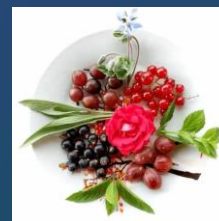
Apa este o componentă vitală a organismului uman.

Aproximativ 50 până la 60% din greutatea trupului unui adult este formată din apă, la sugari apa reprezintă până la 70%.

Lipsa de apă este una dintre cele mai frecvente cauze ale instalării oboselii în cursul zilei.

Apa are rol de a elimina toxinele din organism și în mod specific a detoxifia ficatul.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





Apa – element esențial în viața omului

Apa ajută la eliminarea excrețiilor din organism și previne formarea pietrelor la rinichi.

Este foarte important să fie completate rezervele de apă ale organismului.

Apa regenerează celulele, stimulează absorbția cât mai eficientă a oxigenului la nivel celular.

Apa îmbunătățește digestia, iar lipsa unei cantități suficiente de apă din organism conduce la constipație și generează o mulțime de probleme adiacente.

Apa participă la procesele de termoreglare a organismului.

Apa face pielea elastică.

Organismul îmbătrânește în fiecare zi, iar omul nu va avea toată viața pielea curată și elastică, așa ca în copilărie.

Pentru ca procesul de îmbătrânire a pielii să se desfășoare cât mai lent, omul trebuie să bea suficiente lichide pentru a-și menține buna hidratare a organismului.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Apa este nutrimentul cel mai important în dezvoltarea psihomotorie a trupului uman, indiferent de vârstă.

Fiecare organ intern are nevoie de apă pentru o dezvoltare armonioasă și pentru a funcționa la parametrii optimi.

Trupul uman este constituit în mare parte din apă, însă aceasta nu este distribuită uniform în tot organismul fiind direct proporțională cu suprafața trupului.

Organismul unui adult conține aproximativ 55 – 65% apă, însă procentul de apă depinde de conținutul țesutului adipos (*meda-dhatu*) cu care este invers proporțional. Astfel, adultul normal cu țesut adipos de maxim 22% este constituit din apă în proporție de 60%.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





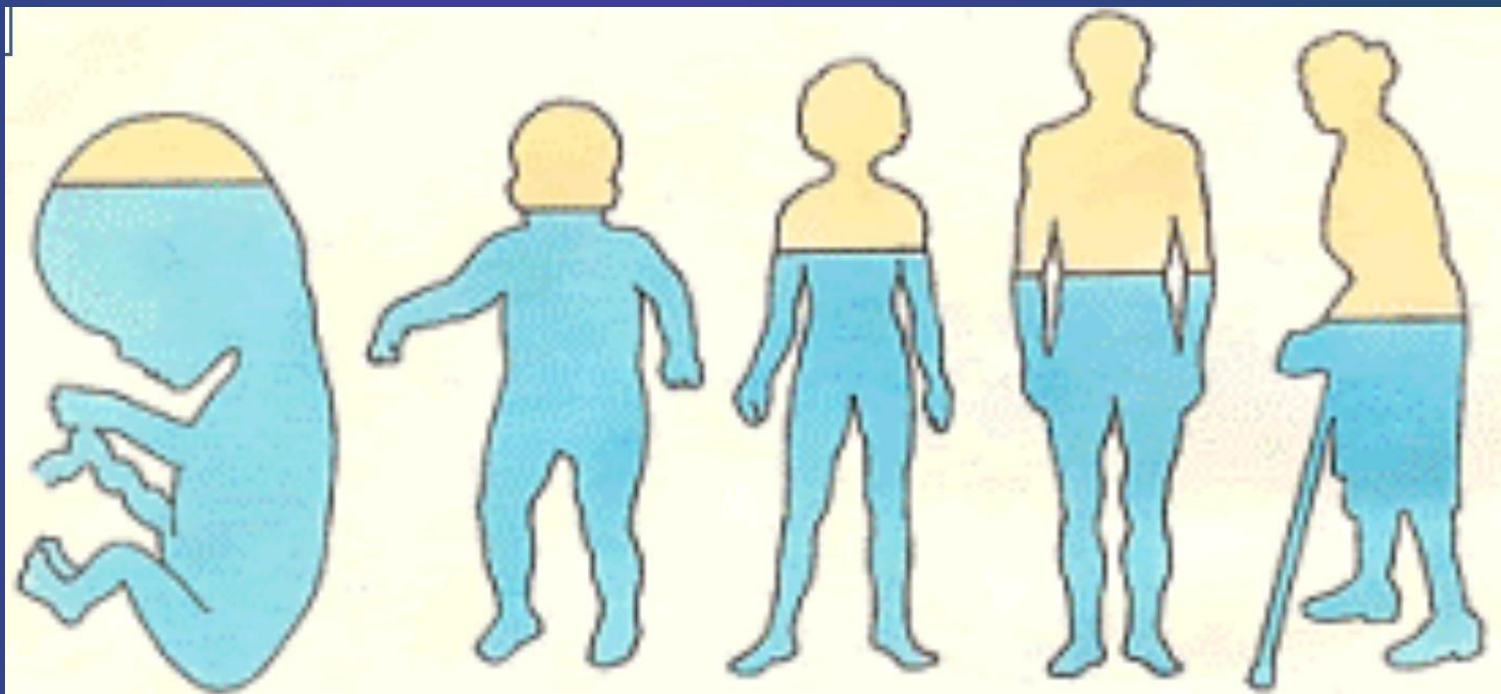
PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Procentul de apă din organismul uman depinde de vârstă.



foetus
90%

nou-născut
80%

copil
70%

adult
60-65%

vârstnic
55%

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

Femeile au un conținut **cu 5-10% mai redus de apă** decât bărbații, datorită dispunerii caracteristice a țesutului adipos la femei și a masei crescute de mușchi la bărbați.

În vasele sangvine și limfatice, în spațiile intercelulare și în celule, conținutul de apă este repartizat neuniform. Sectorul intracelular reprezintă aproximativ 50% din masa corpului, iar sectorul extracelular cuprinde doar 20%.

Apa reduce riscul unui atac de cord.

Savanții au descoperit că probabilitatea de a suferi un atac de cord este mult mai mică la persoanele care consumă zilnic aproximativ **șase pahare de apă**, decât la cele care consumă zilnic doar două pahare de apă.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Apa – element esențial în viața omului

În organele interne apa este repartizată variat.

Lichidele din organism (cu excepția sângelui) conțin peste 95% apă

(saliva – 99,5%, transpirația – 99,5%, lichidul cefalorahidian – 99%, sucul gastric – 97%, limfa – 96%, laptele – 89%, sângele – 78-83%), țesuturile – aproximativ 80% (rinichiul – 77-84%, inima – 79%, plămânul – 78-79%, pancreasul – 78%, intestinul – 77%, mușchii – 73-76%, pielea – 72%, ficatul – 70%, țesutul adipos – 30%),

iar scheletul conține până la 22% apă.

Mușchii conțin apă aproximativ ca și celelalte țesuturi moi, dar din cauza masei musculare mari apa din mușchi reprezintă jumătate din conținutul de apă al organismului. **Pentru sănătate și pentru a fi în formă este esențial de a consuma suficientă apă.**

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

